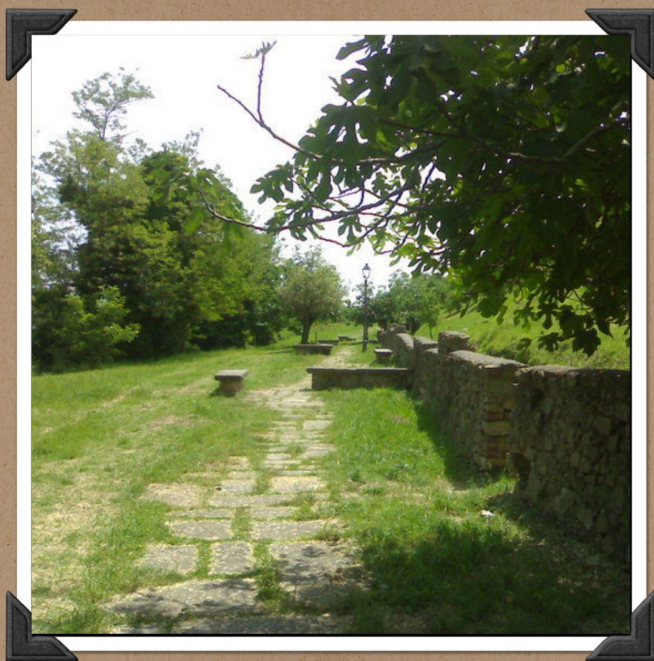


Poesie del Cuore vol. 1



Francesco Galgani

**Raccolta di 44 componimenti
per un'ode alla vita, all'amore, all'amicizia**

Poesie del cuore

vol. 1 - settembre 2013

Francesco Galgani

www.galgani.it

Fotografia di copertina di Francesco Galgani

AUTORE ED EDITORE: Francesco Galgani

COPYRIGHT © 2013 FRANCESCO GALGANI, ALCUNI DIRITTI RISERVATI (secondo la licenza Creative Commons sotto specificata, in particolare l'autore si riserva l'uso commerciale dell'opera).

ISBN: 978-1-291-55362-8



Quest'opera è stata rilasciata con **licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia**. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/> o spediisci una lettera a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.



Per contattare l'autore: francesco@galgani.it

Poesie del cuore

vol. 1

La poesia non nasce dalla normalità delle nostre occupazioni, ma dagli istanti in cui leviamo il capo e osserviamo con stupore la vita...

Quando attingiamo alla sorgente più autentica del nostro essere, quando entriamo in contatto con quella natura poetica che in ogni verso esprime qualche cosa di sé, ogni istante diventa un'opportunità per cantare alla vita la nostra presenza.

Breve presentazione

Francesco Galgani è nato a Massa Marittima (GR) il 7 nov. 1982. Dopo un percorso di studi sia umanistici che tecnico-scientifici, nel momento della pubblicazione di quest'opera sta completando un corso di laurea in Discipline Psicosociali all'Università Uninettuno, per la quale ha anche creato un portale web di successo dedicato agli studenti. Alla preparazione multidisciplinare, s'è sempre accompagnata una sensibilità artistica e naturalistica. Il suo sito personale di poesie, nel quale è presente anche un curriculum, è www.galgani.it.

Nel campo della poesia, ha creato il portale per il Circolo Culturale "Mario Luzi" di Boccheggiano (www.circoloculturaleluzi.net), con il quale ha una stretta collaborazione: il Circolo è specializzato in letteratura italiana e straniera ed è promotore, già da diversi anni, del "Bando Letterario Europeo di Poesia e Narrativa Città di Montieri".

Le poesie riportate in questa raccolta coprono il periodo dal 1998 a settembre 2013 e sono ordinate in modo cronologico. Nello stesso periodo, l'autore ha prodotto altre poesie che non sono state conservate. Il suo stile poetico è perlopiù estemporaneo e sempre a versi liberi.

Il primo riconoscimento pubblico sulla sua abilità poetica è stata la declamazione con accompagnamento musicale, da parte dello *staff artisti*, della poesia "*Bodhisattva della Terra*" presso il Centro Culturale Buddista della Soka Gakkai a Grosseto, nel 2011, di fronte a una vasta platea. Nelle sue poesie compaiono a volte espressioni e termini riferiti al Buddismo di Nichiren Daishonin.

Quest'opera costituisce la sua prima pubblicazione di poesia in forma di libro, con l'auspicio di altre a venire.

(a cura dello stesso autore)

Indice

L'attesa	9
Amore	10
Lontano	11
L'Arno scorre	12
In treno	13
Sensei	14
Onde	15
Rondini	16
Mattino (elogio alla vita)	17
Estate	18
Vita	19
Juzu	20
Mamma	21
Nel giardino della vita	22
In bicicletta	23
All'ombra d'un fico	24
Aquilon dorato	25
Insieme	26
Libertà	27

Padre	28
Bodhisattva della Terra	29
Futuro	30
Venere	31
Aurora	32
Umanamente	33
Eroina	34
San Valentino	35
Buddità	36
Kosen-rufu	37
Luce	38
Pasqua	39
Speranza	40
Nel mio cuore	41
Diamante	42
Vento	43
Luna	44
Oasi	45
Amica mia	46
Il più bel gioco	47
Notte	48
Perché negarsi?	49

Seduzione	50
Giulia	51
Siria	52

L'attesa

Da un sonno d'amnesie
freno il mio tempo sfuggente
rincorrendo emozioni inafferrabili.

Desideri che esitano a lasciarsi scrutare
si smarriscono nell'irrealtà
di un labirinto di sogni invisibili.

Resistere per un eterno istante.
Vivere.

In attesa mi fotografo
e timoroso continuo a sognare.

(Francesco Galgani, 1998)

Amore

Lusinghiero Amore,
che lasci dissuaderti dalla mente
ma non dal cuore,
perché coinvolgi nelle tue pene
chi ancora non ti conosce?

Per il sogno di te,
che sei la mia follia,
il mio miraggio nel deserto,
sono un assetato e speranzoso virgulto.

Ti aspetto,
anche se adesso non vuoi venire.

(Francesco Galgani, 1999)

Lontano

Non contare i tuoi passi.
Non farti seguire.

Lascia che il fardello di un'esistenza
si dissolva nel vento.

Là troverai la tua meta.

(Francesco Galgani, 2005)

L'Arno scorre

Sereno riflette gli alberi,
le case,
le nuvole
colorate dagli ultimi raggi
del sole ormai tramontato.

Sulla sponda
fisso quella stessa acqua
su cui i nostri avi,
illustri e meno noti,
hanno lasciato fluire i loro pensieri,
che allora,
come oggi,
come stille sporche
nel fiume si mescolano e se ne vanno.

(Francesco Galgani, 11 febbraio 2009)

In treno

Dai finestrini
ammiro bellezza ed equilibrio
di una natura amica.

Tra le fermate,
terreni colti o abbandonati,
lievi colli alla mia sinistra,
di là il mare.

Di tanto in tanto
ruderi o ville,
qualche torrente.

La mia gratitudine
per un sole forte e generoso,
che non vuol giudicare virtù e colpe
di chi raccoglie la luce:

grande virtù questa,
emblema di una natura saggia
di cui non abbiamo ancor raccolto gli insegnamenti.

(Francesco Galgani, 13 febbraio 2009)

Sensei

Le tue parole,
illuminate come questo sole
che sul mare si specchia,
unite alle lieve e pura voce
delle onde e di gabbiani lontani,
sono l'orizzonte più bello
da cui vedo
la vita che verrà.

Grazie.

(Francesco Galgani, 16 febbraio 2009)

Onde

Onde che giocano,
che si rimescolano
e si rincorrono,
gioiosamente gareggiando per la riva,

amiche del vento che le innalza,
del sole che regala loro identica lucentezza,
imbiancate della schiuma
che ama sciogliersi sulla riva:

voi, impermanenti e sempre rinnovate,
orgogliose e fiduciose
di fondervi con la riva,

risvegliate occhi obnubilati
per mostrare forza e bellezza
di una lotta incessante di una vita
mai uguale a se stessa.

Grazie.

(Francesco Galgani, 30 marzo 2009)

Rondini

Il primo assaggio di estate,
con il rifiorir di sogni,
desideri,
speranze,
sensazioni di un vissuto,
dove ogni esperienza è d'oro.

(Francesco Galgani, 15 aprile 2009)

Mattino (elogio alla vita)

Nuova vita,
nuova speranza,
nuova energia.

Affascinante spettacolo.

Affetto d'una micia,
voci di rondini,
un sole rinato.

Grazie!

(Francesco Galgani, 4 maggio 2009)

Estate

Come una bella farfalla
su un prato colorato di fiori
disegna un volo di libertà,
così desidero vederti danzare,
felice,
al suonar della vita.

Come nel cielo inclemente,
tra nubi che rispecchiano fantasie,
un lontano stormo di gabbiani
si dispone per regalarci l'immagine di un cuore,
così desidero che ogni nostro incontro
sia una fonte da cui sgorgi felicità.

Per una carezza richiesta,
il desiderio di regalartene mille
e di assaporare la vita con te.

Per ogni sguardo sofferente,
il desiderio di regalarti un sorriso
per vederti sorridere.

Non il forte rumore della strada trafficata
lungo cui unisco queste parole,
né l'imbarazzo e la paura di mostrarmi,
possono frenare un animo che,
gioioso,
riverisce la farfalla in cui ha visto te.

Grazie.

(Francesco Galgani, 25 giugno 2009)

Vita

Femmine d'ogni età,
profondamente umane e vere,
salubre e dolce fragranza di questo mondo,
forza d'amore e stimolo universale,
essenza d'ogni granello di vita e di felicità,
a voi, tesoro incommensurabile, dico grazie.

(Francesco Galgani, 27 giugno 2009)

Juzu

Gatta piccola come ogni cucciolo,
ma già con grande spirito di lotta d'una vera felina,
leggera come un soffio,
ma coinvolgente come un vento di vita,
a volte fraternamente unita alla sorellina,
altre invece fomentatrice d'una guerra che pare vera,
desiderosa di emergere e di conquistare,

in te,
così attenta e giocosa
da aver riconosciuto nel juzu,
intrecciato tra le mie dita,
il tuo nuovo eccitante passatempo,
trasformando la mia preghiera di pace
in un nostro grande divertimento,

ho visto
quella stessa Legge
di cui pronuncio il nome e a cui mi dedico,
quello stesso cuore pulsante d'ogni cosa,
quella stessa vita splendente
che si riflette in te,
che si riflette in me.

Grazie.

(Francesco Galgani, 29 giugno 2009)

Mamma

Forza protettrice della natura,
che due volte la vita mi desti,

la prima curando quella dolce attesa
più d'una banchiera il suo tesoro,
più d'una artista il suo capolavoro,
più d'una coltivatrice la sua terra,

la seconda, tanti anni dopo,
credendo in quel miracolo
che solo l'umano amore ha potuto fare,

osserva quel giovane albero
che, in due, avete seminato e curato,
ieri pianticella,
domani accogliente riparo,
sotto le maestose fronde.

Continua sempre a onorare la tua missione,
perché le mie vittorie sono dette magnifiche
quando ci siete anche tu e il tuo sposo.

Grazie.

(Francesco Galgani, 1 luglio 2009)

Nel giardino della vita

L'immenso in un chicco di riso
mi appare,
mi sorprende.

Sono goccia di rugiada che torna all'oceano,
filo d'erba che ama ogni pianta,
vita che si specchia nella vita.

Farfalle bianche che si rincorrono,
roteando verso le alte fronde d'un albero secolare,
emblema d'un amor che è forza vitale,
avvolgente come un vento,
inesauribile come la vita stessa che rinnoverà.

Pace e felicità
regnano in un cuore che di tutto è parte
e tutto contiene.

Dialogare con l'universo,
danzare con la vita il più bel valzer,
accompagnandola dove dimorano i nostri desideri,
è la poesia delle poesie.

(Francesco Galgani, 3 luglio 2009)

In bicicletta

Pedalare e ancora pedalare,
leggero e gioioso,
tra le vie notturne d'una città antica,
sotto gli occhi di una luna amica,
sorridente e consenziente.

Con te nel cuore,
che sei meravigliosa poesia,
tutto ancor più bello
vedo e sento.

Ma un simile prodigio
solo riflesso è
d'una energia splendente,
pari a un sole ardente.

Perciò ti prego,
dolce fanciulla,
amati più di quanto
cuor mio già non provi:
gioisci più che puoi,
così da rivelar
magica luce.

Insieme lottando,
onorando le nostre missioni,
scopriremo sui nostri volti
nobiltà d'un sorriso
d'invincibile fermezza
di chi ha saputo ottenere
magnifiche vittorie.

(Francesco Galgani, 16 luglio 2009)

All'ombra d'un fico

Troppo rumore,
troppa fretta,
troppo lordume.

Falsità,
confusione,
ovunque.

La scienza avanza,
inarrestabile,
ma cosa ne è dei nostri cuori?

All'ombra d'un fico,
osservo ogni vivente
e odo ogni suono.

Io sono il desiderio
che ogni essere umano
cerchi, e trovi,
la propria vera entità.

(Francesco Galgani, 29 maggio 2010)

Aquilon dorato

Ti cercano,
ti inseguono,
ti rincorrono,

genti d'ogni sorta,
d'ogni epoca,
unite dalla stessa pena.

Volteggi,
ti fai prendere,
poi birichino riscappi!

Pur d'averti,
ogni bizzarria
la fantasia s'ingegna!

Corro anch'io,
per gioire di illusioni
o soffrire senza pace...

Ma adesso,
che il tuo segreto m'è noto,
a tutti lo svelo:

MAI ti facesti prendere,
ma sempre, e soltanto,
regalare.

(Francesco Galgani, 30 agosto 2010)

Insieme

Giorno dopo giorno,
gocce pure e delicate
cadono,
a suon di daimoku,
per dissetare e curare
ogni vivente.

Amico mio dolce,
per quanto tempo ancora
indosserai codesto impermeabile di sofferenze,
tessendo pensieri e illusioni,
per evitare questa pioggia
che tutto trasforma,
che tutti fa gioire?

Giorno dopo giorno,
vita dopo vita,
io sono sempre qui,
intento a praticare la Legge mistica:
ti sto aspettando,
per dissetarmi insieme a te.

(Francesco Galgani, 17 settembre 2010)

Libertà

Solo verso quel che io sono
obiettivi e aspettative,
perché mai compresi né decisi
come e quando si mostri,
di ogni vivente,
la sicura preziosità.

(Francesco Galgani, 23 settembre 2010)

Padre

Artigiano antico,
creatore senza tempo,
ideatore senza limiti,

di identica genia,
con pensieri diversi,
ma con pari talento,

lascia che io raccolta,
e custodisca,
la tua esperienza.

(Francesco Galgani, 11 gennaio 2011)

Bodhisattva della Terra

Molti s'illudono di vedere
galassie fredde,
e impassibili,
alle vicende umane.

Credono che le miriadi di stelle,
mosse di perfetta precisione,
non conoscano,
non si curino.

Ma noi sappiamo che sempre,
Universo nostro,
hai pensato, e pianto,
sui nostri conflitti e dolori.

Guardami,
non sono solo:
questi, da sempre,
sono i miei compagni.

Tu ci conosci,
non dubitare della nostra forgia:
creatori di pace e speranza,
siamo in ogni luogo.

Rallegrati,
perché le nostre azioni virtuose,
viste da pochi,
ma scritte per sempre,

sono gli eterni semi
d'un cambiamento prodigioso,
silente,
inarrestabile.

(Francesco Galgani, 16 gennaio 2011)

Futuro

Camminando insieme,
verso un luminoso futuro,
ti porgo il pennello magico
con cui colorare ogni nostro desiderio.

Guarda:
piovono boccioli rari e preziosi,
le pietraie diventano oro,
le acque nettare.

Ovunque si odono musiche eccelse,
gli alberi si caricano di gemme,
e noi, attivi protagonisti del divenire,
danziamo al ritmo della vita.

La natura ci accoglie e ci protegge:
di meraviglia in meraviglia,
assaporando ogni nostro attimo,
ti chiedo di unirvi per sempre.

(Francesco Galgani, 9 maggio 2011)

Venere

Mia Dea,
che ami lasciarti amare
e lodare con cuor sincero,

lascia che il volo,
splendente di vita
come i tuoi occhi,

in paradisi
che solo noi conosciamo,
sia per sempre.

(Francesco Galgani, 22 agosto 2011)

Aurora

Un sole amico sorge,
ancor oggi,
per accogliere le nostre vittorie :)

(Francesco Galgani, 10 ottobre 2011)

Umanamente

Ti vedo,
ti sento,
sei tu.

Il tuo calore,
le tue azioni,
i tuoi pensieri,

sempre sono presenti
laddove si può accedere
solo con il cuore.

(Francesco Galgani, 7 febbraio 2012)

Eroina

Compagna d'armi,
eroina senza corona,

saperti affrontare le gelide notti,
le strade impervie,

per sfamare un figlio ancor ingenuo,
per mantenere l'umile dimora,

giorno dopo giorno,
oltre ogn'altra parvenza,

mi mostri
beltà di donna.

(Francesco Galgani, 11 febbraio 2012)

San Valentino

Fragrante giglio,
regina mia,

dalla fontana della vita
zampilla poesia,

per bagnarci d'un desiderio
di pace e amore,

illuminato d'uno splendore
che tutto sembra indorare.

Non affliggerti di sacrifici,
violenza e barbarie,

fieri e tenaci
lavoriamo con amore,

con gratitudine
cantiamo e danziamo,

con pennelli cangianti
dipingiamo il futuro,

e con essi ti scrivo:
"Ti amo!"

(Francesco Galgani, 14 febbraio 2012)

Buddità

Più bel fiore non c'è
di quello che si mostra
nella pienezza di ciò che è...

(Francesco Galgani, 19 febbraio 2012)

Kosen-rufu

Oltre ogni altro pensiero,
un comune desiderio
sgorga nei nostri cuori.

Un futuro vincente,
illuminato e colorato
da scelte coraggiose,

sboccia,
curato e coccolato
da un caldo daimoku.

Grazie, amici miei :)

(Francesco Galgani, 28 febbraio 2012)

Luce

Nel buio dell'esistenza
una scintilla di speranza
indica la via...

per ogni passo,
su strade umane
dense di dolore,

semino amore :)

(Francesco Galgani, 5 marzo 2012)

Pasqua

La Pasqua sta per arrivare,
discreta,
e poi se ne andrà,
senza lasciare molti ricordi di sé.

Ma il bene e il male che facciamo
rimangono scritti, per sempre,
nella memoria della nostra vita,
nella memoria dell'universo.

Molte religioni, in modi diversi, con metafore diverse,
affermano questo principio universale,
ma le persone spesso se ne scordano
o non vogliono crederci.

(Francesco Galgani, 5 aprile 2012)

Speranza

Come una fiamma sopita,
ma mai spenta,
senza preavviso
rinasce con nuovo vigore,

così un nuovo desiderio,
sbocciato per magia
negli sguardi ammaliani
e nei tocchi delicati,

alimenta il sogno
d'una primavera di vita
fatta di baci e di coccole
insieme a te.

(Francesco Galgani, 15 aprile 2012)

Nel mio cuore

Speranza di felicità,
baciami ogni giorno,
affinché possa cantarti
e portarti sempre con me.

(Francesco Galgani, 16 aprile 2012)

Diamante

Non cercare la tua ricchezza
altrove:

quel diamante inestimabile
sei tu!

(Francesco Galgani, 17 aprile 2012)

Vento

Amico mio,
accogli questi pensieri
e portali via,

addrizzane le storture,
rinfrescane i sentimenti
e levigane ogni imperfezione.

Portati via,
con amore,
tutte le nostre pene...

e così continua...
almeno finché...
non siano dissolte nel tutto...

Grazie!

(Francesco Galgani, 17 maggio 2012)

Luna

Sono tornato su quel mare dove poche notti fa, da solo, mi ero incontrato con la Luna.

Mentre la guardavo, mi ricordavo altri incontri... su quello stesso mare, sempre con lei, magicamente riflessa sulle onde...

Le sussurravo parole antiche, in una lingua antica...

Lei, consenziente, ascoltava e apprezzava le parole dolci e soavi che già udì millenni fa...

Quando finii di parlare, mi rispose: "Sì, è così..."

Stasera di nuovo la guardo, mentre mi accompagna: è piena e padrona del cielo.

Mi ha detto: "Anche questa è poesia..." :)

(Francesco Galgani, 29 agosto 2012)

Oasi

Oltre le pene quotidiane,
vedo e sento un'oasi di pace:
non cercar lontano... è qui!

(Francesco Galgani, 6 novembre 2012)

Amica mia

Tuo padre non è al cimitero,
non cercarlo là:
quel che è rimasto di lui,
sei tu! :)

Per fare un salto di qualità
nella fede e nella vita,
vivi come il sole
che ogni giorno risorge.

Come cantò Magda Isanos:

*«Il sole griderà al mondo: "Esisti!"
E tutte le cose apparterranno al giorno.
Anche le tombe nel cimitero di campagna
saranno come piccoli giardini screziati.»*

(Francesco Galgani, 26 dicembre 2012)

Il più bel gioco

Giocare con la vita,
ridere,
scherzare,
amare!

È tempo di spiccare il volo verso il futuro,
verso quell'ignoto che speranza accoglie,
senza più alcuna catena,
felici di esser quel che siamo.

È giunta l'ora di partire,
per mantenere una promessa,
per regalare quel che abbiamo imparato
e per andare oltre ogni cosa conosciuta.

(Francesco Galgani, 2 luglio 2013)

Notte

Amico,
dammi la tua mano.

Come un gabbiano
che ha perso l'istinto del volo,
io stasera ho perso
quel che più di mi dà forza
d'ogni lotta e d'ogni speranza
nella miseria quotidiana.

Amico,
dammi la tua mano,
stringimi forte,
perché d'una cosa son certo:

non c'è notte
senza una nuova alba!

(Francesco Galgani, 6 agosto 2013)

Perché negarsi?

Lasciati amare...
perché negarsi una simile emozione?!

Non nascondere il tuo piacere di amare ancora
e di godere di quel che desideriamo.

Continuiamo a cercarci come anime bisognose,
non negare quel che natura ci chiede!

Apriti ancora,
apri la tua vita,

straccia i vestiti,
esponi il tuo seno di donna,

lasciati esplorare,
abbandonati all'estasi,

lascia che il tuo corpo accogliente di femmina
incontri ancora quel piacere che so darti.

(Francesco Galgani, 25 agosto 2013)

Seduzione

Donna sola,
che cerchi felicità, salvezza, amore,
o pur modestamente soddisfazione,
in chi saprà abilmente conquistarti,

quando arrossirai per le lusinghe inaspettate e pur desiderate,
quando ti scalderei per il piacere di fantasticare e di farti pensare,
in un gioco di infiammato seduzione,
di cui sarai regina e che tutto rallegra,

tieni a mente che se andrai cercando inganni,
per esser compiaciuta d'ogni tuo desiderio,
per trovar appagamento nell'uomo perfetto,
non starai cercando me.

(Francesco Galgani, 27 agosto 2013)

Giulia

Un cuore che ti è vicino,
prima che tu parta,
ti sta sentendo.

Un cuore anch'egli colmo di speranze e sogni,
prima che tu saluti questo paesino,
ti rammenta che non sei sola.

Un essere umano come te,
che già ha avuto il coraggio di lasciar tutto,
ti sussurra che crede in te.

Un uomo di identica fede,
gioioso d'averti incontrata,
già vede le vittorie!

Vai, senza paure,
felice di vivere il cambiamento,
felice d'esser pienamente te stessa.

Se mai lo sconforto oserà toccarti,
rileggi il calore di questi versi
e apri il tuo cuore.

Nam-myoho-renge-kyo,
Nam-myoho-renge-kyo,
Grazie!

(Francesco Galgani, 3 settembre 2013)

Siria

Nel cielo notturno,
gioisco delle stelle
e odo dolci melodie,

per immaginare quel buon calor
di persona fidata e amata,
che la vita di rado concede.

Non un segno,
né presagio,
d'esaudir il degno desiderio,

ma solo una domanda
riecheggia nella vallata dormiente
e nelle carezze del vento:

«Uomini sempre pronti alla guerra,
mai sentiste un po' d'amore
al chiarore delle stelle?»

(Francesco Galgani, 3 settembre 2013)



POESIE DEL CUORE
vol. 1 - settembre 2013

**44 COMPONENTI
PER UN'ODE
ALLA VITA, ALL'AMORE,
ALL'AMICIZIA**

Francesco Galgani è nato a Massa Marittima (GR) il 7 nov. 1982. Dopo un percorso di studi sia umanistici che tecnico-scientifici, nel momento della pubblicazione di quest'opera sta completando un corso di laurea in Discipline Psicosociali all'Università Uninettuno. Alla preparazione multidisciplinare, s'è sempre accompagnata una sensibilità artistica e naturalistica. Il suo sito personale di poesie è: www.galgani.it

Nel campo della poesia, ha creato il portale per il Circolo Culturale "Mario Luzi" di Boccheggiano, con il quale ha una stretta collaborazione: il Circolo è specializzato in letteratura italiana e straniera ed è promotore, già da diversi anni, del "Bando Letterario Europeo di Poesia e Narrativa Città di Montieri". Per informazioni: www.circoloculturaleluzi.net

Le poesie riportate in questa raccolta coprono il periodo dal 1998 a settembre 2013 e sono ordinate in modo cronologico. Nello stesso periodo, l'autore ha prodotto altre poesie che non sono state conservate. Il suo stile poetico è perlopiù estemporaneo e sempre a versi liberi.

Quest'opera costituisce la sua prima raccolta di poesie in un libro, con l'auspicio di altre a venire.

ISBN 978-1-291-55362-8



9 781291 553628